



2026 6月期 レッスンスケジュール



スクールのお知らせにつきましては、ホームページでご案内させていただきます。「ニュース&イベント情報」からご確認ください。

※スクールの休講措置を行う際もお電話でのご連絡は致しかねますので、予めご了承下さい。

QRコードはこちら



	月		火		水		木		金		土		日	
	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 プライベートレッスンー80分5,500円(税込)、50分4,000円(税込) ※2名以上の場合1名3,000円(税込) 受付:SA予約 ※レンタルコート(要相談) (80分)2,750円(税込),(50分)1,760円(税込) ※ビジターの場合+1,100円														
9:40	S II	入門 岩井	S II	S I	S II	入門 倉橋	S II	S I	S III	S I	S II	S I	S III	S I
11:00	寺澤		宮田	岩井	宮田		岩井	倉橋	金堂	宮田	倉橋	寺澤・安藤	宮田・竹中	倉橋・水野
11:10	S III	S I	S II	入門 11:40	S II	S I	S III	入門 11:40	S II	入門 11:40	S II	S I	S II	S I
12:30	寺澤	岩井	岩井	宮田	倉橋	宮田	岩井	倉橋	宮田	金堂	寺澤	宮田・安藤	宮田・竹中	岩井・水野
13:10	トナメント I	入門 金堂	S III	S I	S III	入門 宮田	トナメント I	S II	S III	S I	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 宮田	オレンジ 水野
14:30	岩井		岩井	宮田	岩井		岩井	倉橋	倉橋	宮田	倉橋	宮田	倉橋	水野
14:35	トナメント I	S II	トナメント I	S II	S III	S I	S II	プライベート	トナメント I	S II	トナメント I	S II	イエロー I	ゲームイベント 竹中
15:55	寺澤	金堂	岩井	金堂	倉橋	岩井	寺澤	倉橋	宮田	寺澤	宮田	寺澤	倉橋	倉橋
J4	16:00													
J5	16:50													
J5	16:55	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	オレンジ	レッド	イエロー I	イエロー I	イエロー I
J5	17:45	寺澤	金堂	宮田	金堂	倉橋	宮田	寺澤	倉橋	寺澤	倉橋	倉橋	倉橋	倉橋
J6	17:50	イエロー I	グリーン	グリーン	オレンジ	イエロー I	オレンジ	イエロー I	グリーン	イエロー I	オレンジ	イエロー I	イエロー I	イエロー I
J6	18:40	寺澤	金堂	岩井	宮田	倉橋	宮田	竹中	倉橋	宮田	金堂	宮田	金堂	金堂
G	18:50	S II	イエロー II	S I	イエロー III	S II	S I	イエロー III	イエロー II	S II	イエロー II	S I	イエロー III	S II
G	20:10	寺澤	水野	宮田	金堂	岩井	竹中	寺澤	竹中	寺澤	倉橋	高山	安藤	安藤
H	20:15	S I	入門 金堂	S II	S I	S II	入門 竹中	S II	S I	S II	S I	S III	S II	S II
H	21:35	水野		岩井	金堂	寺澤		安藤	寺澤・竹中	寺澤	安藤	寺澤	安藤・高山	安藤
I	21:40			S III		S III	S I	S III		S III		S III		S III
I	23:00			金堂		寺澤	長合	寺澤・安藤		寺澤・安藤		長合		長合

フロント休憩時間: 11:50~12:20 19:00~19:30
上記の時間は電話・受付が出来ませんのでご了承ください。

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール
ロングウッド小牧



HOMEPAGE NETSHOP Instagram

スクールカレンダー

6月期 6月1日(月)～6月28日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26						

 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

○7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。

○7月期の振替・欠席は6月22日からサービスエースにて予約可能となります。

○休会・退会の受付は前月の15日までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド小牧


6月期テーマ：ゲームを楽しむ！ ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
	S I	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
	S II	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
	S III	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
女性 クラス	トーナメント I	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き
中高生 クラス	イエロー II	フォアボレー・バックボレー 面の向きが大事	繋ぐボレーの習得 ボールを転がすイメージで！	ストロークからボレーに挑戦 浅いボールは下がらずボレー	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	繋ぐボレー・決めるボレー ラケットワークの確認	アングル・ドロップボレー 柔らかいタッチでテクニシャン	アプローチからボレーに挑戦 1stボレーをミスしない	まとめ ゲーム練習

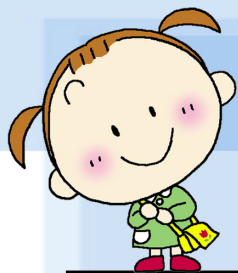


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
イエロー 	ファーストボレー・ セカンドボレー・ スマッシュの コンビネーションに挑戦	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。
※上記テーマは場合によって変更することがあります。



ボレーバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう <small>※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。</small>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう <small>※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。</small>	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう <small>※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
 1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！